飲膳正要

飲膳正要卷第二



諸般湯煎

桂漿

生津止渴益氣和中去濕逐飲

生薑三斤取汁 熟水二斗 赤茯苓三兩去皮為末 桂三兩去皮為末 麴末半斤 杏仁一百箇湯洗去皮尖生研為泥 大麥蘖半兩為末 白沙蜜三斤煉淨

右用前藥蜜水拌和勻入淨磁罐內油紙封口數重泥固濟冰窨內放三日方熟綿濾冰浸暑月飲之

桂沉漿

去濕逐飲生津止渴順氣

紫蘇葉一兩剉　沉香三錢剉　烏梅一兩取肉　沙糖六兩

右件四味用水五六椀熬至三椀濾去滓入桂漿一升合和作漿飲之

荔枝膏

生津止渴去煩

烏梅半斤取肉　桂一十兩去皮剉　沙糖二十六兩　麝香半錢研

生薑汁五兩　熟蜜一十四兩

右用水一斗五升熬至一半濾去滓下沙糖生薑汁再熬去柤澄定少時入麝香攪勻澄清如常任意服

梅子丸

生津止渴解化酒毒去濕

烏梅一兩半取肉 白梅一兩半取肉 乾木瓜一兩半

紫蘇葉一兩半 甘草一兩炙 檀香二錢 麝香一錢研

右為末入麝香和勻沙糖為丸如彈大每服一丸噙化

五味子湯代葡萄酒飲

生津止渴暖精益氣

北五味一斤淨肉 紫蘇葉六兩 人參四兩去蘆剉 沙糖二斤

右件用水二斗熬至一斗濾去滓澄清任意服之

人參湯代酒飲

順氣開胷膈止渴生津

新羅參四兩去蘆剉　橘皮一兩去白　紫蘇葉二兩

沙糖一斤

右件用水二斗熬至一斗去滓澄清任意飲之

仙术湯

去一切不正之氣温脾胃進飲食辟瘟疫除寒濕

蒼术一斤米泔浸三日竹刀子切片焙乾為末　茴香二兩炒為末

甘草二兩炒為末　白麪一斤炒　乾棗二升焙乾為末　塩四兩炒

右件一同和勻每日空心白湯點服

杏霜湯

調順肺氣利胷膈治欬嗽

粟米五升炒為麵 杏仁二升去皮尖麩炒研 鹽三兩炒

右件拌勻每日空心白湯調一錢入酥少許尤佳

山藥湯

補虛益氣溫中潤肺

山藥一斤煑熟 粟米半升炒為麵 杏仁二斤炒令過熟去皮尖切如米

右件每日空心白湯調二錢入酥油少許山藥任意

四和湯

治腹内冷痛脾胃不和

白麵一斤炒 芝蔴一斤炒 茴香二兩炒 塩一兩炒

右件並爲末每日空心白湯點服

棗薑湯

和脾胃進飲食

生薑一斤切作片　棗三升去核炒　甘草二兩炒　塩二兩炒

右件爲末一處拌匀每日空心白湯點服

茴香湯

治元藏虛弱臍腹冷痛

茴香一斤炒　川楝子半斤　陳皮半斤去白　甘草四兩炒

塩半斤炒

右件爲細末相和匀每日空心白湯點服

破氣湯

治元藏虛弱腹痛胸膈閉悶

杏仁一斤去皮尖麸炒別研 茴香四兩炒 良薑一兩

蓽澄茄二兩 陳皮二兩去白 桂花半斤 薑黃一兩

木香一兩 丁香一兩 甘草半斤 塩半斤

右件爲細末空心白湯點服

白梅湯

治中熱五心煩燥霍亂嘔吐乾渴津液不通

白梅肉一斤 白檀四兩 甘草四兩 塩半斤

右件爲細末每服一錢入生薑汁少許白湯調下

木瓜湯

治脚氣不仁膝勞冷痺疼痛

木瓜四箇蒸熟去皮研爛如泥　白沙蜜二斤煉淨

右件二味調和勻入淨磁器內盛之空心白湯點服

橘皮醒醒湯

治酒醉不解嘔噫吞酸

香橙皮一斤去白　陳橘皮一斤去白　檀香四兩　葛花半斤

菉荳花半斤　人參二兩去蘆　白荳蔻仁二兩

鹽六兩炒

右件為細末每日空心白湯點服

渴忒餅兒

生津止渴治嗽

渴忒一兩二錢　新羅參一兩去蘆　菖蒲一錢各為細末

白納八三兩研係沙糖

右件將渴忒用葡萄酒化成膏和上項藥末令勻為劑印作餅每用一餅徐徐噙化

官桂渴忒餅兒

生津止寒嗽

官桂二錢為末　渴忒一兩二錢　新羅參一兩二錢去蘆為末

白納八三兩研

右件將渴忒用玫瑰水化成膏和藥末爲劑用訶子油印作餅子每用一餅徐徐噙化

荅必納餅兒

清頭目利咽膈生津止渴治嗽

荅必納二錢爲末即草龍膽 新羅參一兩二錢去蘆爲末 白納八五兩研

右件用赤赤哈納即北地酸角兒熬成膏和藥末爲劑印作餅兒每用一餅徐徐噙化

橙香餅兒

寬中順氣清利頭目

新橙皮一兩焙去白 沉香五錢 白檀五錢 縮砂五錢

白荳蔲仁五錢 蓽澄茄三錢 南鵬砂三錢別研

龍腦二錢別研 麝香二錢別研

右件為細末甘草膏和劑印餅每用一餅徐徐噙化

牛髓膏子

補精髓壯筋骨和血氣延年益壽

黄精膏五兩 地黄膏三兩 天門冬膏一兩

牛骨頭内取油二兩

右件將黄精膏地黄膏天門冬膏與牛骨油一同不住手用銀匙攪令冷定和勻成膏每日空心温酒調一匙頭

木瓜煎

木瓜十箇去皮穰取汁熬水盡 白沙糖十斤煉淨

右件一同再熬成煎

香圓煎

香圓二十箇去皮取肉 白沙糖十斤煉淨

右件一同再熬成煎

株子煎

株子一百箇取淨肉 白沙糖五斤煉淨

右件同熬成煎

紫蘇煎

紫蘇葉五斤 乾木瓜五斤 白沙糖十斤煉淨

右件一同熬成煎

金橘煎

金橘五十箇去子取皮 白沙糖三斤

右件一同熬成煎

櫻桃煎

櫻桃五十斤取汁 白沙糖二十五斤 同熬成煎

桃煎

大桃一百箇去皮切片取汁 白沙蜜二十斤煉淨

右件一同熬成煎

石榴漿

石榴子十斤取汁　白沙糖十斤煉淨

右件一同熬成煎

小石榴煎

小石榴二斗蒸熟去子研為泥　白沙蜜十斤煉淨

右件一同熬成煎

五味子舍兒別

新北五味十斤水浸去子取汁　白沙糖八斤煉淨

右件一同熬成煎

赤赤哈納係酸刺

赤赤哈納不以多少水浸取汁

右件用銀石器內熬成膏

松子油

松子不以多少去皮擣研為泥

右件水絞取汁熬成取浮清油綿濾淨再熬澄清

杏子油

杏子不以多少連皮擣碎

右件水煑熬取浮油綿濾淨再熬成油

酥油

牛乳中取浮凝熬而為酥

醍醐油

取上等酥油約重千斤之上者煎熬過濾淨用大磁瓮貯之冬月取瓮中心不凍者謂之醍醐

馬思哥油

取淨牛妳子不住手用阿赤係打油木器也打取浮凝者為馬思哥油今亦云白酥油

枸杞茶

枸杞五斗水淘洗淨去浮麥焙乾用白布筒淨去蒂萼黒色選揀紅熟者先用雀舌茶展溲碾子茶芽不用次碾枸杞為細末每日空心用

匙頭入酥油攪勻温酒調下白湯亦可忌與酪同食

玉磨茶

上等紫筍五十斤篩筒淨　蘇門炒米五十斤篩筒淨一同拌和勻入玉磨內磨之成茶

金字茶

係江南湖州造進末茶

范殿帥茶

係江浙慶元路造進茶芽味色絕勝諸茶

紫筍雀舌茶

選新嫩芽蒸過為紫筍有先春次春探春味皆

不及紫筍雀舌

女須兒出直北地面味溫甘　西番茶出本土味苦澀煎用酥油

川茶　藤茶　夸茶皆出四川　燕尾茶出江浙江西

孩兒茶出廣南　溫桑茶出黑峪

凡諸茶味甘苦微寒無毒去痰熱止渴利小便

消食下氣清神少睡

清茶

先用水滾過濾淨下茶芽少時煎成

炒茶

用鐵鍋燒赤以馬思哥油牛妳子茶芽同炒成

蘭膏

玉磨末茶三匙頭麫酥油同攪成膏沸湯點之

酥簽

金字末茶兩匙頭入酥油同攪沸湯點之

建湯

玉磨末茶一匙入碗内研匀百沸湯點之

香茶

白茶一袋　龍腦成片者三錢

百藥煎半錢　麝香二錢　同研細用香粳米

泉水

甘平無毒治消渴反胃熱痢今西山有玉泉水甘美味勝諸泉

井華水

甘平無毒主人九竅大驚出血以水噀面即住及洗人目瞖投酒醋中令不損敗平旦汲者是也今

內府御用之水常於鄒店取之緣自至大初

武宗皇帝幸柳林飛放請

皇太后同往觀焉由是道經鄒店因渴思茶遂

命普蘭奚國公金界奴朵兒只煎造公親詣諸井

選水惟一井水味頗清甘汲取煎茶以進
上稱其茶味特異
內府常進之茶味色兩絕乃
命國公於井所建觀音堂葢亭井上以欄翼之刻
石紀其事自後
御用之水日必取焉所造湯茶比諸水殊勝隣左有
井皆不及也此水煎熬過澄瑩如一常較其分兩
與別水增重


神仙服食

神仙服食

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化爲筋萬神具足五藏盈溢髓血滿髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日不食亦不飢開通强志日誦萬言神識高邁夜無夢想人年二十七歲以前服此一料可壽三百六十歲四十五歲以前服者可壽二百四十歲六十三歲以前服者可壽一百二十歲六十四歲以上服者可壽百歲服之十劑絶其慾修陰功成地仙矣一料分五處可救五人癱瘓分十處可救十

人勞疾修合之時沐浴至心勿輕示人

新羅參二十四兩去蘆　生地黃一十六斤汁

白茯苓四十九兩去黑皮　白沙蜜一十斤煉淨

右件人參茯苓爲細末蜜用生絹濾過地黃取自然汁搗時不用銅鐵器取汁盡去滓用藥一處拌和勻入銀石器或好磁器內封用淨紙二三十重封閉入湯內以桑柴火煑三晝夜取出用蠟紙數重包瓶口入井口去火毒一伏時取出再入舊湯內煑一日出水氣取出開封取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每日空心酒調一匙頭

地仙煎

治腰膝疼痛一切腹內冷病令人顔色悅澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤　杏仁一升湯泡去皮尖　生牛妳子二升

右件將杏仁研細入牛妳子山藥拌絞取汁用新磁瓶密封湯煑一日每日空心酒調一匙頭

金髓煎

延年益壽塡精補髓久服髮白變黑返老還童

枸杞不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於沙盆內研令爛

細然後以布袋絞取汁與前浸酒一同慢火熬成膏於淨磁器内封貯重湯煮之每服一匙頭入酥油少許温酒調下

天門冬膏

去積聚風痰癲疾三蟲伏尸除瘟疫輕身益氣令人不飢延年不老

天門冬不以多少去皮去根鬚洗淨

右件搗碎布絞取汁澄清濾過用磁器沙鍋或銀器慢火熬成膏每服一匙頭空心温酒調下

道書八帝經

欲不畏寒取天門冬茯苓爲末服之每日頻服大

寒時汗出單衣

抱朴子云

杜紫微服天門冬御八十妾有子一百四十人日

行三百里

列仙子云

赤松子食天門冬齒落更生細髮復出

神仙傳

甘始者太原人服天門冬在人間三百年

修真秘旨

神仙服天門冬一百日後怡泰和顏羸劣者強三

百日身輕三年身走如飛

抱朴子云

楚文子服地黄八年夜視有光手上車弩

抱朴子云

南陽文氏值亂逃於壷山飢困有人教之食术遂

不飢數年乃還鄉里顏色更少氣力轉勝

藥經云

必欲長生當服山精是蒼术也

抱朴子云

任季子服茯苓一十八年玉女從之能隱彰不食
穀面生光

孫真人枕中記

茯苓久服百日百病除二百日夜晝二服後役使
鬼神四年後玉女來侍

抱朴子云

陵陽仲子服遠志二十年有子三十人開書所見
便記不忘

東華真人煑石經

舜常登蒼梧山曰厥金玉香草即五加也服之延

年故云寧得一把五加不用金玉滿車寧得一斤地榆安用明月寶珠昔魯定公母單服五加皮酒以致長生如張子聲楊始建王叔才于世彥等皆古人服五加皮酒而房室不絕皆壽三百歲有子三二十人世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆

抱朴子云

趙他子服桂二十年足下毛生日行五百里力舉千斤

列仙傳

偓佺食松子能飛行健走如奔馬

神仙傳

松子不以多少研爲膏空心温酒調下一匙頭日三服則不飢渴久服日行五百里身輕體健

神仙傳

治百節疼痛久風虛脚痺痛松節釀酒服之神驗

神仙傳

槐實於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚十日身輕二十日白髮再黒百日通神

食療云

枸杞葉能令人筋骨壯除風補益去虛勞益陽事

春夏秋採葉冬採子可久食之

太清諸本草

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮根八分九月九日採蓮子九分陰乾食之令人不老

食療云

如腎氣虛弱取生栗子不以多少令風乾之每日空心細嚼之三五箇徐徐嚥之

神仙服黃精成地仙

昔臨川有士人虐其婢婢乃逃入山中久之見野草枝葉可愛即拔取食之甚美自是常食之久而

不飢遂輕健夜息大木下聞草動以爲虎懼而上木避之及曉下平地其身豁然凌空而去或自一峯之頂若飛鳥焉數歲其家採薪見之告其主使捕之不得一日遇絶壁下以網三面圍之俄而騰上山頂其主異之或曰此婢安有仙風道骨不過靈藥服食遂以酒饌五味香美置往來之路觀其食否果來食之遂不能遠去擒之問以述其故所指食之草即黃精也謹按黃精寬中益氣補五藏調良肌肉充實骨體堅强筋骨延年不老顏色鮮明髮白再黑齒落更生

神枕法

漢武帝東廵泰山下見老翁鉏於道背上有白光高數尺帝怪而問之有道術否老翁對曰臣昔年八十五時衰老垂死頭白齒落有道士者教臣服棗飲水絶穀并作神枕法中有三十二物內二十四物善以當二十四氣其八物毒以應八風臣行轉少黒髪更生墮齒復出日行三百里臣今年一百八十矣不能棄世入山顧戀子孫復還食穀又已二十餘年猶得神枕之力徃不復老武帝視老翁顔壯當如五十許人驗問其隣人皆云信然帝

乃從授其方作枕而不能隨其絶穀飲水也

神枕方

用五月五日七月七日取山林柏以爲枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以柏心赤者爲蓋厚二分蓋致之令密又使可開閉也又鑽蓋上爲三行每行四十九孔凡一百四十七孔令容粟大

用下項藥

芎藭　當歸　白芷　辛夷

杜衡　白朮　藁本　木蘭

蜀椒　桂　乾薑　防風

人參　桔梗　白微　荆實

肉蓯蓉　飛廉　栢實　薏苡仁

款冬花　白衡　秦椒　蘼蕪

凡二十四物以應二十四氣

烏頭　附子　藜蘆　皁角

䔄草　礬石　半夏　細辛

八物毒者以應八風

右三十二物各一兩皆㕮咀以毒藥上安之滿枕中用囊以衣枕百日面有光澤一年體中諸疾一一皆愈而身盡香四年白髮變黑齒落重生耳目聰明神

方驗秘不傳非人也武帝以問東方朔荅云昔女廉以此傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近者穀城道士淳于公枕此藥枕百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脉起今枕藥枕風邪不得侵人矣又雖以布囊衣枕猶當復以幃囊重包之須欲卧時乃脫去之耳詔賜老翁疋帛老翁不受曰臣之於君猶子之於父也子知道以上之於父義不受賞又臣非賣道者以陛下好善故進此耳帝止而更賜諸藥

神仙服食

菖蒲尋九節者窨乾百日爲末日三服久服聰明

耳目延年益壽

神仙服食

胡麻食之能除一切痼疾久服長生肥健人延年不老

抱朴子

服五味十六年面色如玉入火不灼入水不濡

抱朴子云

韓聚服菖蒲十三年身上生毛日誦萬言冬袒不寒須得石上生者一寸九節紫花尤善

藕實味甘平無毒補中養氣清神除百病久服令人止渴悅澤

日華子云

蓮子并石蓮去心久食令人心喜益氣止渴治腰痛泄精瀉痢

日華子云

蓮花藥久服鎮心益色駐顏輕身

日華子云

何首烏味甘無毒久服壯筋骨益精髓黑髭鬚令人有子


春宜食麥

四時所宜

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏爲寒變奉長者少

春氣温宜食麥以凉之不可一於温也禁温飲食及熱衣服


夏宜食覃

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起無
厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在
外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痎瘧
奉收者少冬至重病
夏氣熱宜食菽以寒之不可一於熱也禁溫飲食飽
食濕地濡衣服


秋宵食麻

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋形收歛神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飱泄奉藏者少

秋氣燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食寒衣服


冬宜食来

冬三月此謂閉藏水氷地坼無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就温無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥奉生者少

冬氣寒宜食黍以熱性治其寒禁熱飲食温炙衣服


五味偏走

五味偏走

酸澀以收多食則膀胱不利為癃閉
苦燥以堅多食則三焦閉塞為嘔吐
辛味薰蒸多食則上走於肺榮衛不時而心洞
鹹味湧泄多食則外注於脉胃竭咽燥而病渴
甘味弱劣多食則胃柔緩而蟲過故中滿而心悶
辛走氣氣病勿多食辛
鹹走血血病勿多食鹹
苦走骨骨病勿多食苦
甘走肉肉病勿多食甘

酸走筋筋病勿多食酸

肝病禁食辛宜食粳米牛肉葵棗之類

心病禁食鹹宜食小荳犬肉李韭之類

脾病禁食酸宜食大荳豕肉栗藿之類

肺病禁食苦宜食小麥羊肉杏薤之類

腎病禁食甘宜食黄黍雞肉桃葱之類

多食酸肝氣以津脾氣乃絶則肉胝䐢而唇揭

多食鹹骨氣勞短肥氣折則脉凝泣而變色

多食甘心氣喘滿色黒腎氣不平則骨痛而髮落

多食苦脾氣不濡胃氣乃厚則皮槁而毛拔

多食辛筋脉沮弛精神乃央則筋急而爪枯
五穀爲食○五菓爲助○五肉爲益○五菜爲充
氣味合和而食之則補精益氣
雖然五味調和食飲口嗜皆不可多也多者生疾少
者爲益百味珍饌日有慎節是爲上矣


食療諸病

生地黄雞

治腰背疼痛骨髓虛損不能久立身重氣乏盜汗少食時復吐利

生地黄半斤 飴糖五兩 烏雞一枚

右三味先將雞去毛腸肚淨細切地黄與糖相和勻內雞腹中以銅器中放之復置甑中蒸炊飯熟成取食之不用塩醋唯食肉盡却飲汁

羊蜜膏

治虛勞腰痛欬嗽肺痿骨蒸

熟羊脂五兩 熟羊髓五兩 白沙蜜五兩煉淨

生姜汁一合 生黄地汁五合

右五味先以羊脂煎令沸次下羊髓又令沸次下蜜地黄生薑汁不住手攪微火熬數沸成膏每日空心温酒調一匙頭或作羮湯或作粥食之亦可

羊藏羮

治腎虚勞損骨髓傷敗

羊肝肚腎心肺各一具湯洗淨 牛酥一兩

胡椒一兩 蓽撥一兩 豉一合 陳皮二錢去白

良薑二錢 草菓兩箇 葱五莖

右件先將羊肝等慢火煑令熟將汁濾淨和羊肝等

并藥一同入羊肚內縫合口令綃袋盛之再煑熟入

五味旋旋任意食之

羊骨粥

治虛勞腰膝無力

羊骨一付全者槌碎 陳皮二錢去白 良薑二錢

草菓二箇 生薑一兩 塩少許

右水三斗慢火熬成汁濾出澄清如常作粥或作羹

湯亦可

羊脊骨羹

治下元久虛腰腎傷敗

羊脊骨一具全者槌碎 肉蓯蓉一兩洗切作片

草果三箇 蓽撥二錢

右件水熬成汁濾去滓入葱白五味作麵羹食之

白羊腎羹

治虛勞陽道衰敗腰膝無力

白羊腎二具切作片 肉蓯蓉一兩酒浸切

羊脂四兩切作片 胡椒二錢 陳皮一錢去白 蓽撥二錢

草果二錢

右件相和入葱白塩醬煮作湯入麵餺子如常作羹

食之

猪腎粥

治腎虗勞損腰膝無力疼痛

猪腎一對去脂膜切　粳米三合　草果二錢

陳皮一錢去白　縮砂二錢

右件先將猪腎陳皮等煑成汁濾去滓入酒少許次下米成粥空心食之

枸杞羊腎粥

治陽氣衰敗腰脚疼痛五勞七傷

枸杞葉一斤　羊腎二對細切　葱白一莖

羊肉半斤炒

右四味拌勻入五味煮成汁下米熬成粥空腹食之

鹿腎羹

治腎虛耳聾

鹿腎一對去脂膜切

右件於豆豉中入粳米三合煮粥或作羹入五味空心食之

羊肉羹

治腎虛衰弱腰脚無力

羊肉半斤細切 蘿蔔一箇切作片 草果一錢

陳皮一錢去白 良薑一錢 蓽撥一錢 胡椒一錢

葱白三莖

右件水熬成汁入鹽醬熬湯下麵餺飥作羹食之將湯澄清作粥食之亦可

鹿蹄湯

治諸風虛腰脚疼痛不能踐地

鹿蹄四隻 陳皮二錢 草果二錢

右件煮令爛熟取肉入五味空腹食之

鹿角酒

治卒患腰痛暫轉不得

鹿角新者長二三寸燒令赤

右件內酒中浸二宿空心飲之立效

黑牛髓煎

治腎虛弱骨傷敗瘦弱無力

黑牛髓半斤　生地黃汁半斤　白沙蜜半斤煉去蠟

右三味和勻煎成膏空心酒調服之

狐肉湯

治虛弱五藏邪氣

狐肉五斤湯洗淨　草果五箇　縮砂二錢　葱一握

陳皮一錢去白　良薑二錢　哈昔泥一錢即阿魏

右件水一斗煮熟去草菓等次下胡椒二錢薑黃一錢醋五味調和勻空心食之

烏雞湯

治虛弱勞傷心腹邪氣

烏雄雞一隻撏洗淨切作塊子　陳皮一錢去白　良薑一錢

胡椒二錢　草菓二箇

右件以葱醋醬相和入瓶內封口令煮熟空腹食

醍醐酒

治虛弱去風濕

醍醐一盞

右件以酒一盃和勻溫飲之效驗

山藥飥

治諸虛五勞七傷心腹冷痛骨髓傷敗

羊骨五七塊帶肉 蘿蔔一枚切作大片 葱白一莖

草果五箇 陳皮一錢去白 良薑一錢 胡椒二錢

硇砂二錢 山藥二斤

右件同煑取汁澄清濾去柤麪二斤山藥二斤煑熟研泥搜麪作飥入五味空腹食之

山藥粥

治虛勞骨蒸久冷

羊肉一斤去脂膜爛煑熟研泥　山藥一斤煑熟研泥

右件肉湯內下米三合煑粥空腹食之

酸棗粥

治虛勞心煩不得睡卧

酸棗仁一椀

右用水絞取汁下米三合煑粥空腹食之

生地黃粥

治虛弱骨蒸四肢無力漸漸羸瘦心煩不得睡卧

生地黃汁一合　酸棗仁水絞取汁二盞

右件水煑同煎數沸次下米三合煑粥空腹食之

椒麪羹

治脾胃虛弱久患冷氣心腹結痛嘔吐不能下食

川椒 三錢炒為末　白麪 四兩

右件同和勻入塩少許於豆豉作麪條煑羹食之

蓽撥粥

治脾胃虛弱心腹冷氣㽲痛妨悶不能食

蓽撥 一兩　胡椒 一兩　桂 五錢

右三味為末每用三錢水三大碗入豉半合同煑令熟去滓下米三合作粥空服食之

良薑粥

治心腹冷痛積聚停飲

高良薑半兩為末　粳米三合

右件水三大椀煎高良薑至二椀去滓下米煑粥食之效驗

吳茱萸粥

治心腹冷氣衝脇肋痛

吳茱萸半兩水洗去涎焙乾炒為末

右件以米三合一同作粥空腹食之

牛肉脯

治脾胃久冷不思飲食

牛肉五斤去脂膜切作大片　胡椒五錢　蓽撥五錢

陳皮二錢去白　草果二錢　縮砂二錢　良薑二錢

右件爲細末生薑汁五合葱汁一合塩四兩同肉拌

勻淹二日取出焙乾作脯任意食之

蓮子粥

治心志不寧補中強志聰明耳目

蓮子一升去心

右件煑熟研如泥與粳米三合作粥空腹食之

雞頭粥

治精氣不足強志明耳目

雞頭實三合

右件煑熟研如泥與粳米一合煑粥食之

鷄頭羹粉

治濕痺腰膝痛除暴疾益精氣強心志耳目聰明

鷄頭磨成粉 羊脊骨一付帶肉煑取汁

右件用生薑汁一合入五味調和空心食之

桃仁粥

治心腹痛上氣咳嗽胷膈妨滿喘急

桃仁三兩湯煑熟去尖皮研

右件取汁和粳米同煑粥空腹食之

生地黃粥

治虛勞瘦弱骨蒸寒熱往來咳嗽唾血

生地黃汁 二合

右件煑白粥臨熟時入地黃汁攪勻空腹食之

鯽魚羹

治脾胃虛弱泄痢久不瘥者食之立效

大鯽魚 二斤 大蒜 兩塊 胡椒 二錢 小椒 二錢

陳皮 二錢 碙砂 二錢 蓽撥 二錢

右件葱醬鹽料物蒜入魚肚內煎熟作羹五味調和

令勻空心食之

炒黃麵

治泄痢腸胃不固

白麵一斤炒令焦黄

右件每日空心温水調一匙頭

乳餅麵

治脾胃虗弱赤白泄痢

乳餅一箇切作豆子樣

右件用麵拌煑熟空腹食之

炙黄雞

治脾胃虗弱下痢

黃雌雞 隻 撏淨

右以鹽醬醋茴香小椒末同拌勻刷雞上令炭火炙乾焦空腹食之

牛妳子煎蓽撥法

貞觀中太宗苦於痢疾衆醫不効問左右能治愈者當重賞時有術士進此方用牛妳子煎蓽撥服之立瘥

猯肉羹

治水腫浮氣腹脹小便澀少

猯肉 一斤細切 葱一握 草果三箇

右件用小椒豆豉同煮爛熟入粳米一合作羹五味調勻空腹食之

黃鴜鷄

治腹中水癖水腫

黃鴜鷄一隻挦淨 草果二錢 赤小豆一升

右件同煮熟空心食之

青鴨羹

治十腫水病不瘥

青頭鴨一隻退淨 草果五箇

右件用赤小豆半升入鴨腹內煮熟五味調空心食

蘿蔔粥

治消渴舌焦口乾小便數

大蘿蔔五箇煑熟絞取汁

右件用粳米三合同水并汁煑粥食之

野鷄羹

治消渴口乾小便頻數

野雞一隻挦淨

右入五味如常法作羹臛食之

鵓鴿羹

治消渴飲水無度

白鵓鴿一隻切作大片

右件用土蘇一同煮熟空腹食之

鷄子黄

治小便不通

鷄子黄一枚生用

右件服之不過三服熟亦可食

葵菜羹

治小便癃閉不通

葵菜葉不以多少洗擇淨

右煮作羹入五味空腹食之

鯉魚湯

治消渴水腫黄疸脚氣

大鯉魚一頭 赤小豆一合 陳皮二錢去白

小椒二錢 草果二錢

右件入五味調和勻煑熟空腹食之

馬齒菜粥

治脚氣頭面水腫心腹脹滿小便淋澀

馬齒菜洗淨取汁

右件和粳米同煑粥空腹食之

小麥粥

治消渴口乾

小麥淘淨不以多少

右以煑粥或炊作飯空腹食之

驢頭羹

治中風頭眩手足無力筋骨煩痛言語謇澀

烏驢頭一枚撏洗淨 胡椒二錢 草果二錢

右件煑令爛熟入豆豉汁中五味調和空腹食之

驢肉湯

治風狂憂愁不樂安心氣

烏驢肉不以多少切

右件於豆豉中爛煑熟入五味空心食之

狐肉羮

治驚風癲癇神情恍惚言語錯謬歌笑無度

狐肉不以多少及五藏

右件如常法入五味煑令爛熟空心食之

熊肉羮

治諸風脚氣痺痛不仁五緩筋急

熊肉一斤

右件於豆豉中入五味葱醬煑熟空腹食之

烏鷄酒

治中風背強舌直不得語目睛不轉煩熱

烏雌雞一隻撏洗淨去腸肚

右件以酒五升煑取酒二升去滓分作三服相繼服之汁盡無時熬葱白生薑粥投之蓋覆取汁

羊肚羹

治諸中風

羊肚一枚洗淨　粳米二合　葱白數莖　豉半合

蜀椒去目閉口者炒出汗三十粒　生薑二錢半細切

右六味拌勻入羊肚內爛煑熟五味調和空心食之

葛粉羹

治中風心脾風熱言語謇澀精神昏憒手足不遂

葛粉半斤擣取粉四兩 荊芥穗一兩 豉三合

右三味先以水煑荊芥豉六七沸去滓取汁次將葛粉作索麵於汁中煑熟空腹食之

荊芥粥

治中風言語謇澀精神昏憒口面喎斜

荊芥穗一兩 薄荷葉一兩 豉三合 白粟米三合

右件以水四升煑取三升去滓下米煑粥空腹食之

麻子粥

治中風五藏風熱語言謇澀手足不遂大腸滯澀

冬麻子二兩炒去皮研 白粟米三合 薄荷葉一兩

荆芥穗一兩

右件水三升煑薄荷荆芥去滓取汁入麻子仁同煑粥空腹食之

惡實菜即牛蒡子又名鼠粘子

治中風燥熱口乾手足不遂及皮膚熱瘡

惡實菜葉嫩肥者 酥油

右件以湯煑惡實葉三五升取出以新水淘過布絞取汁入五味酥點食之

烏驢皮湯

治中風手足不遂骨節煩疼心燥口眼面目喎斜

烏驢皮一張挦洗淨

右件蒸熟細切如條於豉汁中入五味調和匀煑過空心食之

羊頭膾

治中風頭眩羸瘦手足無力

白羊頭一枚挦洗淨

右件蒸令爛熟細切以五味汁調和膾空腹食之

野猪臛

治久痔野鷄病下血不止肛門腫滿

野猪肉二斤細切

右件煮令爛熟入五味空心食之

獺肝羹

治久痔下血不止

獺肝一付

右件煮熟入五味空腹食之

鯽魚羹

治久痔腸風大便常有血

大鯽魚一頭新鮮者洗淨切作片小椒二錢為末草果一錢為末

右件用葱三莖煮熟入五味空腹食之


服藥食忌圖

服藥食忌

但服藥不可多食生芫荽及蒜雜生菜諸滑物肥猪肉犬肉油膩物魚膾腥膻等物及忌見喪尸產婦淹穢之事又不可食陳臭之物

有朮勿食桃李雀肉胡荽蒜青魚等物

有藜蘆勿食猩肉

有巴豆勿食蘆笋及野猪肉

有黃連桔梗勿食猪肉

有地黃勿食蕪荑

有半夏菖蒲勿食飴糖及羊肉

有細辛勿食生菜

有甘草勿食菘菜海藻

有牡丹勿食生胡荽

有商陸勿食犬肉

有常山勿食生葱生菜

有空青朱砂勿食血 凡服藥通忌食血

有茯苓勿食醋

有鼈甲勿食莧菜

有天門冬勿食鯉魚

凡久服藥通忌

末不服藥又忌滿日
正五九月忌巳日
二六十月忌寅日
三七十一月忌亥日
四八十二月忌申日


飲膳正要
食物利害

食物利害

蓋食物有利害者可知而避之

麵有䴷氣不可食　　生料色臭不可用

漿老而飯溲不可食　　煑肉不變色不可食

諸肉非宰殺者勿食　　諸肉臭敗者不可食

諸腦不可食　　凡祭肉自動者不可食

猪羊疫死者不可食　　曝肉不乾者不可食

馬肝牛肝皆不可食　　兎合眼不可食

燒肉不可用桑柴火　　獐麅麋四月至七月勿食

二月内勿食兎肉　　諸肉脯忌米中貯之有毒

魚餧者不可食　羊肝有孔者不可食
諸鳥自閉口者勿食　蟹八月後可食餘月勿食
蝦不可多食無鬚及腹下丹煑之白者皆不可食
臘月脯腊之屬或經雨漏所漬虫鼠嚙殘者勿食
海味糟藏之屬或經濕熱變損日月過久者勿食
六月七月勿食鴈　鯉魚頭不可食毒在腦中
諸肝青者不可食　五月勿食鹿傷神
九月勿食犬肉傷神　十月勿食熊肉傷神
不時者不可食　諸果核未成者不可食
諸果落地者不可食　諸果虫傷者不可食

桃杏雙仁者不可食　蓮子不去心食之成霍亂

甜瓜雙蒂者不可食　諸瓜沉水者不可食

蘑菰勿多食發病　楡仁不可多食令人瞑

菜着霜者不可食　櫻桃勿多食令人發風

葱不可多食令人虛　芫荽勿多食令人多忘

竹笋勿多食發病　木耳赤色者不可食

三月勿食蒜昏人目　二月勿食蓼發病

九月勿食着霜瓜　四月勿食胡荽生狐臭

十月勿食椒傷人心　五月勿食韮昏人五藏


食物相反

食物相反

葢食不欲雜雜則或有所犯知者分而避之

馬肉不可與倉米同食

馬肉不可與蒼耳薑同食

猪肉不可與牛肉同食

羊肝不可與椒同食傷心

兎肉不可與薑同食成霍亂

羊肝不可與猪肉同食

牛肉不可與栗子同食

羊肚不可與小豆梅子同食傷人

羊肉不可與魚膾酪同食

猪肉不可與芫荽同食爛人腸

馬奶子不可與魚膾同食生癥瘕

鹿肉不可與鮠魚同食

麋鹿不可與鰕同食　麋肉脂不可與梅李同食

牛肝不可與鮎魚同食生風

牛腸不可與犬肉同食

鷄肉不可與魚汁同食生癥瘕

鵪鶉肉不可與猪肉同食面生黑

鵪鶉肉不可與菌子同食發痔

野鷄不可與蕎麵同食生虫
野鷄不可與胡挑蘑菰同食
野鷄卵不可與葱同食生虫
雀肉不可與李同食　鷄子不可與鼈肉同食
鷄子不可與生葱蒜同食損氣
鷄肉不可與兎肉同食令人泄瀉
野鷄不可與鯽魚同食
鴨肉不可與鼈肉同食
野鷄不可與猪肝同食
鯉魚不可與犬肉同食

野雞不可與鮎魚同食食之令人生癩疾

鯽魚不可與糖同食　鯽魚不可與猪肉同食

黃魚不可與蕎麪同食

蝦不可與猪肉同食損精

蝦不可與糖同食　蝦不可與鷄肉同食

大豆黃不可與猪肉同食

粢米不可與葵菜同食發病

小豆不可與鯉魚同食

楊梅不可與生葱同食

柿梨不可與蟹同食　李子不可與鷄子同食

棗不可與蜜同食　李子菱角不可與蜜同食

葵菜不可與糖同食　生葱不可與蜜同食

萵苣不可與酪同食　竹笋不可與糖同食

蓼不可與魚膾同食　莧菜不可與鼈肉同食

韭不可與酒同食　苦苣不可與蜜同食

薤不可與牛肉同食生癥瘕

芥末不可與兎肉同食生瘡


食物中毒

食物中毒

諸物品類有根性本毒者有無毒而食物成毒者有雜合相畏相惡相反成毒者人不戒慎而食之致傷腑臟和亂腸胃之氣或輕或重各隨其毒而爲害隨毒而解之

如飲食後不知記何物毒心煩滿悶者急煎苦參汁飲令吐出或煑犀角汁飲之或苦酒好酒煑飲皆良

食菜物中毒取雞糞燒灰水調服之或甘草汁或煑葛根汁飲之胡粉水調服亦可

食瓜過多腹脹食鹽即消

食蘑菇菌子毒地漿解之

食菱角過多腹脹滿悶可暖酒和薑飲之即消

食野山芋毒土漿解之

食瓠中毒煮黍穰汁飲之即解

食諸雜肉毒及馬肝漏脯中毒者燒猪骨灰調服或芫荽汁飲之或生韭汁亦可

食牛羊肉中毒煎甘草汁飲之

食馬肉中毒嚼杏仁即消或蘆根汁及好酒皆可

食犬肉不消成䐜脹口乾杏仁去皮尖水煮飲之

食魚膾過多成蟲瘕大黃汁陳皮末同塩湯服之

食蟹中毒飲紫蘇汁或冬瓜汁或生藕汁解之乾蒜汁蘆根汁亦可

食魚中毒陳皮汁蘆根及大黃大豆朴消汁皆可

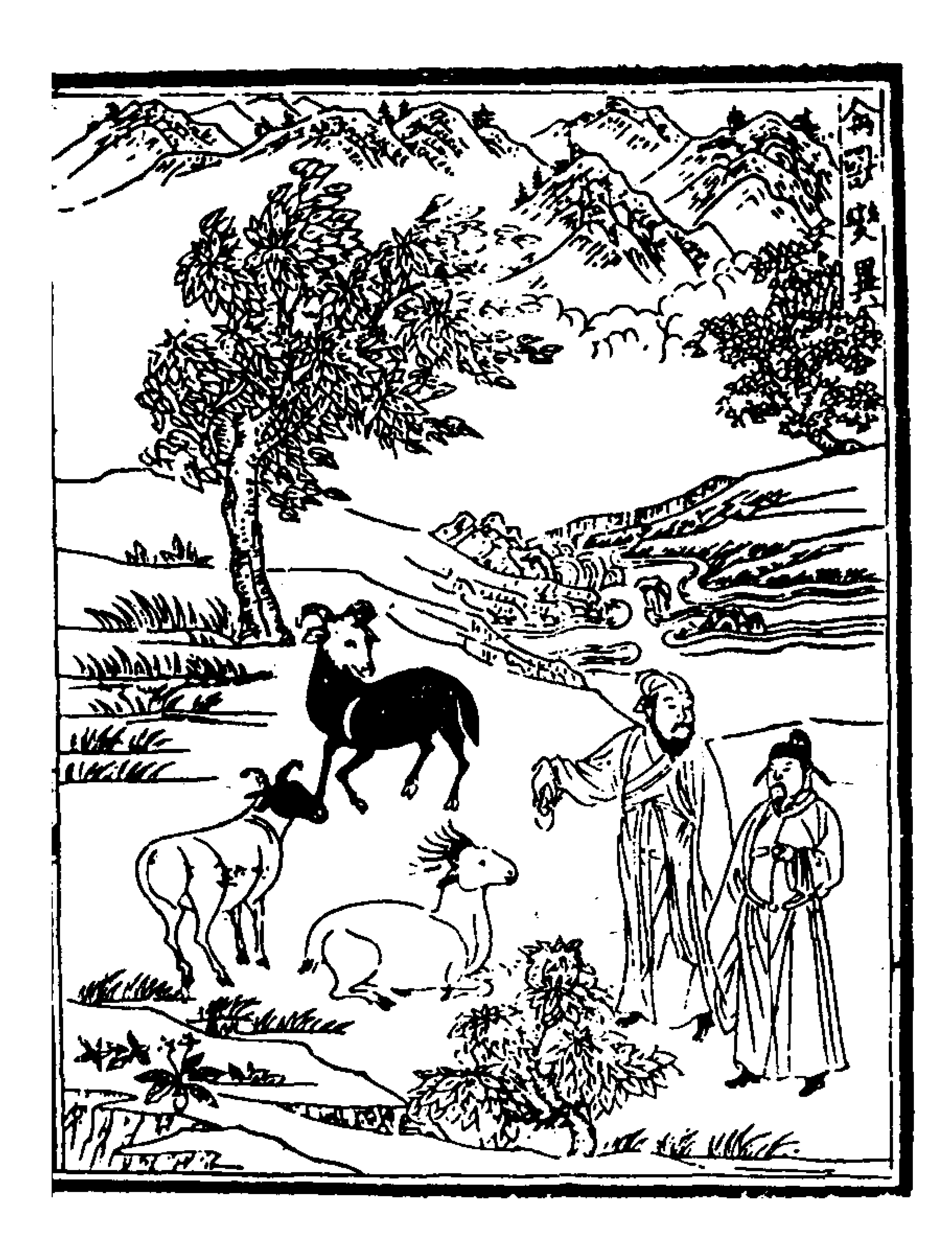
食鴨子中毒煮秫米汁解之

食鷄子中毒可飲醇酒醋解之

飲酒大酔不解大豆汁葛花椹子柑子皮汁皆可

食牛肉中毒猪脂煉油一兩每服一匙頭溫水調下即解

食猪肉中毒飲大黃汁或杏仁汁朴消汁皆可解



禽獸變異

禽獸形類依本體生者猶以其性質有毒無毒者以異像變生豈無毒乎倘不慎口致生疾病是不察矣

獸歧尾　馬蹄夜目　羊心有孔　肝有青黑

鹿豹文　羊肝有孔　黑雞白首　白馬青蹄

羊獨角　白羊黑頭　黑羊白頭　白烏黃首

羊六角　白馬黑頭　雞有四距　脹肉不燥

馬生角　牛肝葉孤　蟹有獨螯　魚有眼睫

蝦無鬚　肉入水動　肉經宿暖　魚無腸膽腮

肉落地不沾土　魚目開合及腹下丹

飲膳正要卷第二